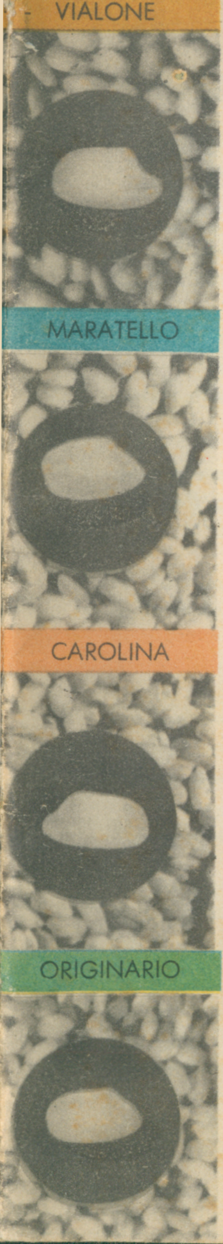


Sai cucinare il riso?

ENTE NAZIONALE RISI · MILANO

NOZIONI GENERALI E DENOMINAZIONI

CHE CARATTERIZZANO I DIVERSI MODI DI CUCINARE IL RISO

● **RISOTTO:** Per risotto s'intende la preparazione che ha per base un soffritto di grassi con cipolla tritata fine o altri ortaggi nel quale si getta il riso, lasciandovelo rosolare per qualche minuto perchè assorba i grassi.

Dopo questa prima operazione si bagna il riso poco alla volta con brodo bollente di carne (o di dadi), di pesce o di verdura, e si tira a cottura aggiungendo il liquido mano a mano che viene assorbito.

Durante o dopo la cottura si aggiungono al risotto i condimenti destinati a completarlo.

● **RISO ASCIUTTO O IN CAGNONE:** Con questa denominazione si indica il riso cotto in abbondante acqua salata, scolato e condito con burro e formaggio e con i vari intingoli appositamente approntati.

● **RISO PILAW:** Cottura speciale di origine turca ormai generalizzata un po' dovunque, specie negli alberghi. Consiste nel preparare un fondo di burro fuso o di altri grassi, con o senza cipolla, nel quale il riso si fa rosolare come è detto per il risotto.

Subito dopo si bagna con acqua bollente salata in proporzione di due volte il peso del riso; si rimescola un poco e si mette in forno la casseruola coperta, tenendovela per diciotto minuti.

Dodopichè si toglie dal forno, si cosparge il riso con qualche pezzettino di burro crudo e si rimescola con una forchetta.

Con questo metodo di cottura, i chicchi di riso rimangono interi e ben rigonfi e soprattutto ben staccati l'uno dall'altro.

● **RISO AL GRATIN:** È riso condito a piacere, legato con salsa besciamella, ricoperto con la stessa salsa e pane grattugiato e tenuto poi in forno fino a colore dorato.

● **FLAM DI RISO:** Riso cotto in acqua salata o latte, scolato e condito a piacere, poi mescolato a verdure lessate e legato con rossi d'uovo. All'ultimo momento si aggiungono con precauzione le chiare d'uovo montate a neve. Si stende in un tegame unto, infarinato o cosparso di pane grattugiato, e si mette al forno affinchè rigonfi e prenda colore. I flam di riso si fanno di preferenza dolci.

Sai cucinare il riso?

60 RICETTE

PER CUCINARE IL RISO

Trovando in commercio risi a fondo scuro preferiteli perchè più nutrienti.

- **IL RISO NON VA LAVATO MA SOLTANTO MONDATO**, vale a dire ripulito da eventuali impurità. Il lavaggio del riso non solo non è necessario ma sarebbe dannoso, sia per l'inutile dispersione di sostanze nutritive, sia perchè, specialmente quando si debbono preparare risotti, il lavaggio preventivo potrebbe comprometterne la riuscita.

- **IL RISO DEV'ESSERE SEMPRE CUCINATO A PENTOLA SCOPERTA**: in abbondante acqua quando deve servire per riso asciutto, nella giusta quantità d'acqua o di brodo quando si tratti di risotti o di minestroni ristretti.

- **IL RISO DEVE ESSERE SERVITO A GIUSTA COTTURA** e di preferenza piuttosto al dente.

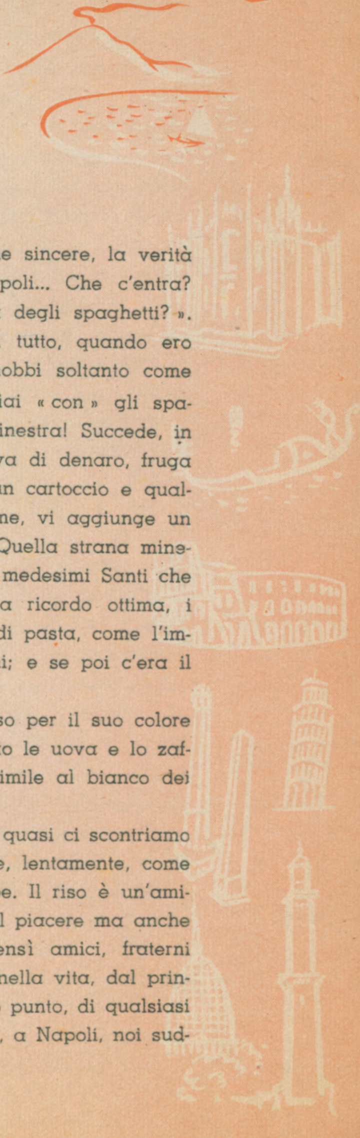
UFFICIO PROPAGANDA ENTE NAZIONALE RISI

PIAZZA PIO XI, 1 - MILANO

ENTE NAZIONALE RISI

MILANO

Riso, ti vogliamo bene



Vorrei parlarvi del riso a Napoli, due parole sincere, la verità delle verità. Subito esclamerete: « Il riso a Napoli... Che c'entra? Che ci sta a fare il riso nel paese, nella patria degli spaghetti? ». E avrete torto ad esprimervi così. Io, prima di tutto, quando ero bambino e povero a Napoli, il riso non lo conobbi soltanto come alternativa degli spaghetti, ma spesso lo mangiai « con » gli spaghetti, nello stesso piatto, nella stessa identica minestra! Succede, in una casa di poveri: la madre quel giorno è priva di denaro, fruga nella dispensa, trova qualche pugno di riso in un cartoccio e qualche filo di pasta in un altro, li fa cuocere insieme, vi aggiunge un po' di condimento e dice: « Ragazzi, a tavola ». Quella strana minestra non risultava per nulla inferiore alle altre; i medesimi Santi che l'avevano suggerita la perfezionavano, io me la ricordo ottima, i candidi granelli di riso stavano, fra i biondi fili di pasta, come l'impeccabile punteggiatura in un periodo di Manzoni; e se poi c'era il sole sulla tovaglia...

Io, uomo del sud se mai ve ne furono, amo il riso per il suo colore vivo, pulito, solare, di calce e di vela; anche sotto le uova e lo zafferano si avverte quel bianco innocente, casto, simile al bianco dei confetti di sposa.

Noi ci gettiamo sulla pasta asciutta, la divoriamo, quasi ci scontriamo con essa; il riso invece lo mangiamo quietamente, lentamente, come se contassimo le sue gentili e innumerevoli sillabe. Il riso è un'amicizia; noi non siamo amanti (con tutto il tumulto, il piacere ma anche il dolore che la parola « amanti » implica), bensì amici, fraterni amici del riso. Il riso veramente ci accompagna, nella vita, dal principio alla fine; possiamo essere vedovi, a un certo punto, di qualsiasi cibo ma non del riso. Con questi taciuti sentimenti, a Napoli, noi sudditi dei perentori spaghetti mangiamo il riso.

Per altri piatti facciamo follie, ci roviniamo se occorre, ma temporaneamente; al riso gli vogliamo bene, al riso noi siamo lungamente e immutabilmente fedeli.

Ci nutriamo soprattutto di minestre, noi, e perciò il riso lo imparentiamo, nelle nostre pentole di terracotta, con ogni sorta di legumi e di verdure.

Ecco la minestra di riso e patate, condita di olio o (meglio) di lardo: poco umida, « legata », la compattezza del riso interrotta dagli spicchi di patate che subito si struggono in bocca, nonchè dal vago umore di rade ma argute bucce di pomodoro che equivalgono ad altrettante reminiscenze di attimi felici.

Ecco la minestra di riso e piselli, questi ultimi costituiscono, nella uniformità di sapore del riso, piccole esplosioni di dolcezza, ineguagliabili, squisite, alle quali non si reggerebbe se fossero più di tre o quattro per cucchiaio: la minestra di riso e piselli è, a Napoli, in Primavera, una delle maggiori prove che Dio esiste e che non ha nulla, ma proprio nulla, contro di noi. Ecco la minestra di riso e fagioli, più sostanziosa, più concreta, più forte; ed ecco la minestra di riso e verza, la regina, per me, delle minestre col riso: noi la condiamo esclusivamente di lardo, anzi di cotiche suine che non si consumano e che fanno da contrappunto (formidabile, wagneriano) all'armonia dell'assetato riso e della umida, grassa, docile verza.

Datemi un piattaccio di questa minestra, la quale abbia « riposato » per cinque minuti o anche dieci, tiepida, carnale, voluttuosa; mettetemela nemmeno a tavola, ma sul davanzale di una finestra di Mergellina; a destra il cucchiaio, a sinistra un bicchiere di vino; grazie, vi saluto, addio.

E in rosticceria? Quelle crocchette, quelle arance di riso bionde sugli scaffali delle rosticcerie napoletane mi conoscono, siamo fratello e sorelle, se volete saperlo! Ho ripensato ad esse ascoltando da Roberto Murolo una recente canzonetta, il cui protagonista dicendosi soddisfatto di aver piantato un'avida donnina, esclama che ormai il proprio denaro lo spenderà finalmente per sè, in « mozzarella e palle di riso »... Come dargli torto? Quante volte, a vent'anni, ho dovuto scegliere anch'io fra l'amore e le crocchette di riso? Un sospiro, ed entravo nella rosticceria; vi assicuro, il cielo può attendere ma le crocchette no.

GIUSEPPE MAROTTA

antipasti

ANTIPASTO DI RISO TRICOLORE

Dosi per 4 persone: riso gr. 100; sottaceti gr. 100; acciughe salate gr. 50; olio gr. 30; un limone; un pugnetto di prezzemolo.

Fate cuocere il riso (possibilmente di grana grossa) in un litro di acqua pochissimo salata, scolatelo ed irroratelo di acqua fredda in modo che i grani risultino ben staccati. Tra i sottaceti scegliete: un cetriolino, un pizzico di capperi, una cipollina, un peperoncino verde ed uno rosso e qualche oliva. Tritate tutto sul tagliere con le acciughe ben pulite e private della spina e, con il prezzemolo, versatelo sul riso, condendo poi con olio e limone.

Il riso è l'alimento più a buon mercato, in rapporto all'energia che fornisce all'organismo.

INSALATA DI RISO ALLA PIEMONTESE

Dosi per 4 persone: riso gr. 100; tartufi bianchi gr. 50; 3 acciughe, un piccolo spicchio d'aglio; un limone; 4 cucchiai d'olio, un pugnetto di foglie di prezzemolo.

Mettete il riso in una casseruola, versate un poco di olio, 3 bicchieri di acqua bollente e poco sale. Coprite la casseruola e passate al forno per una buona mezz'ora. Il riso cotto in questo modo, uso Pilaw, risulterà coi grani ben staccati. Lasciate raffreddare. Frattanto schiacciate l'aglio fino a ridurlo in poltiglia e pestatelo poi ancora insieme al prezzemolo. Grattugiate i tartufi e uniteli al riso insieme al pesto, indi condite con olio e limone.

Vi sono risi a grana tonda (originario), a grana grossa (vialone), a grana meno grossa (maratelli) e infine a grana lunga (carolina).

Le proprietà nutritive di un alimento sono anche in rapporto all'energia necessaria a digerirlo; sotto questo punto di vista il riso è l'alimento ideale: alle sue intrinseche qualità nutritive unisce una rapida e facile digestione.

La ricchezza in elementi minerali del riso supera quella di molti altri alimenti. Soprattutto l'alto contenuto in sali di calcio e fosforo fa ritenere il riso un vero e proprio ricostituente.

INSALATA DI RISO E GAMBERETTI

Dosi per 4 persone: riso gr. 100; gamberetti gr. 250; olio gr. 30; un cucchiaio d'aceto; un cucchiaio di senape.

Fate lessare il riso come è detto per l'insalata tricolore, lessate i gamberetti in acqua salata e sgusciatene le code. Inutile dire che i gamberetti possono essere sostituiti da code di aragoste o di scampi, o da altri crostacei lessati o arrostiti, tagliati a dadini o a listerelli.

ANTIPASTO DI POMIDORO RIPIENI DI RISO

Tagliate i pomidoro a metà e dopo aver tolto i semi, salate i pomidoro e lasciateli sgocciolare rovesciati perchè si asciughino un poco. Riempiteli con una insalata di riso condito con olio, sugo di limone, un poco d'aglio, prezzemolo tritato ed acciughe.
Riempiti i pomidoro essi possono essere decorati con listerelle di acciughe, capperetti, olive, oppure con fettine sottili di uova sode.

RISO E UOVA IN ANTIPASTO

Fate lessare del riso in acqua salata. Cotto che sia, colatelo e mettetelo in un'insalatiera di cristallo. Mentre si raffredda, tritate finemente cipolla e prezzemolo, aglio e qualche acciuga, mettete il trito in una scodella e versatevi sopra olio, limone, pepe e sale. Amalgamate bene. Ora preparate una bella maionese soffice. Versate sul riso il condimento contenuto nella scodella, irrorandolo bene onde abbia ad essere ben distribuito. Abbiate pronte tante uova in camicia quante sono le persone e ponetele sul riso. Coprite il tutto con la maionese e servite. Ottimo antipasto estivo che può anche servire per una piccola cena.

minestre

MINESTRONE DI RISO ALLA MILANESE

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; lardo o meglio pancetta piuttosto magra gr. 150; fagioli freschi sgranati gr. 250 (oppure fagioli secchi gr. 150); cavolo, una cipolla, una patata, altri ortaggi di stagione come sedani, carote, piselli, zucchini ecc.; qualche foglia di salvia, una manciata di prezzemolo e qualche pomidoro maturo; uno spicchio d'aglio; formaggio grattugiato.

Mettete a cuocere i fagioli in abbondante acqua leggermente salata unendovi subito — se ne disponete — i gambi di sedano tagliati a dadini e la parte più dura del cavolo.

In un'altra pentola capace di contenere il minestrone mettete al fuoco il lardo pestato assieme alla cipolla e fate soffriggere fino a doratura, versate poi tutti gli ortaggi disponibili, naturalmente dopo averli tritati grossolanamente e lavati.

Rimestateli qualche tempo all'asciutto perchè si insaporiscano, poi versatevi sopra parte o tutta l'acqua dei fagioli ed i fagioli stessi (se sono a buon punto di cottura) l'aglio e le foglie di salvia.

Lasciate bollire ancora il tutto fino a che sia ben cotto ma non sfatto ed avrete pronta la base del vostro fragrante minestrone, nel quale al momento opportuno getterete il riso.

Il minestrone alla milanese deve essere tolto dal fuo-

Molte delusioni in fatto di riso dipendono dall'uso di qualità non adatte al piatto che si intende preparare. Ricordate: « Vialone » e « Maratelli » per risotti, « Carolina » per minestre, « Originario » per dolci, croquettes, budini...

« Hai mangiato il tuo riso? ». Questa è una forma di saluto usata fra i cinesi. Se la risposta è affermativa, significa che l'amico sta bene.

Recandovi dal macellaio, non vi limitate a chiedere «carne», ma indicate taglio e qualità che fanno al caso vostro: vitello o manzo, filetto o polpa. Così, non chiedete genericamente riso, ma scegliete fra le diverse qualità quella che più vi conviene.

Il riso « Originario » è ottimo per dolci, sformati, fritti, budini. Tempo di bollitura: 15 minuti circa.

co quando il riso è ancora un po' indietro di cottura e lasciato riposare per essere servito di preferenza non troppo bollente. Prima di portare in tavola versate il formaggio e date l'ultima rimestata.
Nei mesi estivi può essere approntato in precedenza tenendolo un poco più denso e servito freddo od in ghiaccio anche il giorno seguente.

NOTA - Trovando troppo laborioso il procedimento indicato nella presente ricetta, un buon risultato si otterrà ugualmente mettendo tutte le verdure a bollire nella pentola dei fagioli quando questi sono a buon punto di cottura ed aggiungendo direttamente poco prima di mettere il riso anche il pesto crudo composto dal lardo, dalla cipolla e dal prezzemolo.

RISI E BISI

Dosi per 4 persone: riso gr. 400; piselli con buccia gr. 1500; burro gr. 40; prosciutto o pancetta gr. 50; 3 cucchiai d'olio; una cipolla abbastanza grossa; una bella manciata di prezzemolo; 4 cucchiai di formaggio parmigiano grattugiato.

Tritate separatamente cipolla e prezzemolo, tagliate a dadini il prosciutto o la pancetta. Mettete in una capace pentola l'olio con metà del burro insieme alla cipolla ben tritata, lasciate soffriggere leggermente poi versate il prosciutto e, subito dopo, i piselli. Lasciateli cuocere a fuoco lento rimestandoli spesso finchè aggrinziscono assorbendo i grassi poi versate il prezzemolo ed allungate con poca acqua in modo da coprirli appena. A cottura pressocchè completa dei piselli versate il riso, aggiungendo poco alla volta acqua salata fino a raggiungere i due litri scarsi.

Ritirate dal fuoco quando il riso è ancora un poco al dente e versate il burro rimasto ed il formaggio. La minestra così preparata deve risultare piuttosto spessa.

RISO IN BRODO DI VERDURA

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; verdure miste kg. 1; burro gr. 50; formaggio gr. 50.

Acquistate un chilogrammo di verdure comprendenti pressapoco: un piccolo sedano, una carota, due patate, due porri, una cipolla, una manciatina di piselli, spinaci, un pomodoro, ecc., quanto insomma è reperibile sul mercato. Mettete il burro in una pentola capace e lasciate che prenda, a fuoco lento, il caratteristico colore nocciola del burro cotto.

A questo punto versate tutti gli ortaggi che avrete in precedenza ben puliti e tagliati grossolanamente; lasciate che emettano acqua e aspettate che l'abbiano completamente riassorbita rimestando spesso a fuoco vivace, poi bagnate con circa tre litri d'acqua. Salate e fate bollire il tutto adagio per un'ora; dopo di che potete passare il brodo ed aggiungere il riso.

RISO AL LATTE

Dosi approssimative per 4 persone: riso gr. 300, latte gr. 1000 - acqua gr. 500.

1°) Il metodo più semplice e più usato è quello di mettere il riso a bollire nel latte allungato con più o meno acqua (la dose indicata è delle più economiche), e servirlo a cottura piuttosto al dente, leggermente salato e senz'altro condimento. Si ottiene una minestra semplice, economica e salutare, indicatissima sopratutto per i bambini.

2°) Volendo fruire del latte intero, per facilitare la cottura del riso si consiglia di far bollire il riso per 5 minuti in acqua legermente salata, scolarlo e passarlo poi nel latte bollente per completare la cottura.

3°) Si mette al fuoco metà del latte e, quando bolle, vi si getta il riso rimestandolo ed aggiungendo altro latte bollente man mano che si gonfia.

Invece che salato il riso può essere addolcito con

Mondate accuratamente il riso prima di metterlo in pentola.

Vi sono due categorie di risotti: il risotto propriamente detto e il riso asciutto. La tecnica di preparazione è assai diversa: nel primo caso il riso va fatto crogiuolare nel grasso e quindi cotto aggiungendo gradatamente brodo di carne o di estratto; nel secondo caso si cuoce il riso nell'acqua, si scola e si condisce come la pasta asciutta.

zucchero, ed eventualmente aromatizzato con scorza di limone, o con cannuccia di vainiglia.

RISO E FAGIOLI ALLA CASALINGA

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; fagioli secchi gr. 200; cipolle gr. 200; patate gr. 200; olio d'oliva gr. 80 (ovvero lardo gr. 100); formaggio gr. 30.

Se i fagioli non sono dell'annata è necessario metterli a bagno la sera precedente. Mettete a fuoco i fagioli con poca acqua perchè cuociano prima e si conservino più saporiti.

Quando i fagioli sono a buon punto di cottura allungate con 2 litri d'acqua bollente e versate nella pentola l'olio, le cipolle e le patate intere.

A cottura completa raccogliete con la schiumarola le patate e le cipolle e, aiutandovi con la forchetta o con un mestolino di legno schiacciatele quanto più è possibile così da rendere il brodo più denso.

Al momento opportuno gettate il riso.

Aggiungete al momento di servire il formaggio.

NOTA - Questa minestra semplicissima e di poco impegno risulta delicata e meglio digeribile delle minestre fatte col solito soffritto. Si può usare lardo invece che olio e volendo, si può aggiungere un cucchiaio di conserva di pomodoro o meglio due pomodori freschi ben maturi.

RISO E CECI

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; ceci gr. 200; olio gr. 80; un rametto di rosmarino; due spicchi d'aglio; 4 cucchiai di formaggio.

Si devono mettere a bagno i ceci qualche giorno prima e si consiglia di aggiungere all'acqua un sacchetto di tela contenente un pugnetto di cenere di legno. Il procedimento per questa minestra è identico a quello descritto per il riso e fagioli alla casalinga.

L'amido del riso durante i processi di digestione non si trasforma in glucosio,

ma in destrosio: anche i diabetici, quindi, possono mangiare tranquillamente il riso.

Il riso sosta nello stomaco circa un'ora, il latte un'ora e 40 minuti, le uova al burro 2 ore e 15 minuti, il pollo arrosto 2 ore e mezzo, 3 ore la pasta.

All'olio crudo si aggiunga il rosmarino col rametto intero, e l'aglio appena schiacciato. Rosmarino e aglio vanno tolti prima di portare in tavola.
Per ispessire il brodo si consiglia di schiacciare o meglio passare a parte dei ceci. Se anche dopo diverse ore di cottura i ceci risultano ancora duretti si può aggiungere un cucchiaino di bicarbonato, che ne facilita la cottura.

RISO IN BRODO CON VERDURA

Occorre tener presente che non tutte le verdure sono adatte per essere aggiunte al brodo di carne. Alcune lo impoveriscono e lo alterano nel sapore, cosicchè, cavoli, cavolfiori, cime di rape, cicorie, finocchi, devono essere esclusi.
Indicati sono: spinaci, bietine, erbette di campagna, lattughe, ecc.

RISO IN BRODO CON ASPARAGI

S'intende con punte d'asparagi che vanno lavate, tagliate ed aggiunte al brodo al momento di mettere il riso.

RISO IN BRODO CON RIGAGLIE DI POLLO

Le rigaglie di pollo vanno pulite, lavate, tagliate a pezzettini e fatte prima rosolare leggermente in un tegame con una noce di burro e bagnate con poco brodo fino a cottura. Si versano nella minestra quando il riso è a metà cottura.

RISO IN BRODO E CORRADA (polmone)

Naturalmente si deve preferire il polmone di vitello. La preparazione è identica a quella del riso in brodo con rigaglie di pollo.

« Riso lavato è mezzo sprecato », dice un saggio proverbio cinese.

Il prof. Devoto afferma che le proteine del riso sono le più valide per reintegrare le perdite dell'organismo, perchè più *affini* a quelle dell'uomo.

L'organismo umano utilizza il 96% del riso ingerito, il 95 per cento della carne, il 90% della pasta, il 93% del formaggio e il 94% delle uova.

La facile digeribilità del riso alimenta la falsa credenza che non sia un cibo nutriente. E' vero invece proprio il contrario.

Mangiando riso si attenua il bisogno di bere durante e dopo i pasti.

Gioacchino Rossini amava molto il riso, tanto da dettare una ricetta di risotto: « Risotto al burro, midollo e funghi: risotto alla Rossini ».

MINESTRA DI RISO CON FAVE FRESCHE

Fate scaldare in casseruola 30 gr. di burro ed altrettanti di olio, una cipolla ben tritata, un po' di prezzemolo ed uno spicchio d'aglio.

Senza aspettare che il soffritto prenda colore versate i baccelli delle fave sbucciate e lasciate insaporire rimestando continuamente per qualche tempo. Allungate con due mestolini di acqua e regolate di sale.

Volendo potete mettere anche un cucchiaio di conserva o qualche pomodoro fresco.

Quando le fave saranno cotte (evitate che si spappolino), allungate con l'acqua necessaria e, appena ripreso il bollore, gettate il riso e lasciate cuocere a pentola scoperta.

Al momento di servire aggiungete il formaggio.

CREMA DI RISO E CAROTE

Dosi per 4 persone: riso gr. 100; carote gr. 150; burro gr. 40; dadini di pane fritto; 2 cucchiai di formaggio.

Raschiate le carote; tagliatele a listelli e mettetele al fuoco in una casseruola con metà del burro. Lasciatele crogiolare a fuoco debole in modo che si affloscino ma non abbrustoliscano, quindi bagnate con 1 litro e un quarto d'acqua regolata di sale e, raggiunta l'ebollizione gettate il riso.

Lasciatelo cuocere finchè sia pressocchè sfatto, poi passate il tutto pel setaccio, raccogliendolo di nuovo nella casseruola.

Aggiungete il resto del burro ed il formaggio e, se riterrete che la crema sia troppo densa, anche un po' di acqua calda per diluirla.

Si serve di norma con dadini di pane saltati in padella con poco olio e burro.

risi asciutti

risotti

RISOTTO ALLA MILANESE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; burro gr. 80; midollo di bue gr. 50; vino bianco secco un bicchiere; formaggio grattugiato gr. 50; zafferano (una bustina); una cipolla; 2 litri di buon brodo di carne.

Nella caratteristica padella dal manico ad arco o semplicemente in una capace casseruola piuttosto larga o con bordo non troppo alto, si versa la metà abbondante del burro ed il midollo assieme alla cipolla tritata molto finemente. Si lascia crogiolare a fuoco lento finchè la cipolla non abbia preso un colore biondo. A questo punto si getta il riso e si continua a rimestare con un cucchiaio di legno finchè il riso abbia assorbito il grasso al punto di diventare a sua volta di un bel colore biondo accentuato.

Si versa quindi il vino, e si continua la cottura aggiungendo poco alla volta il brodo bollente. A parte si stempera in una tazzina di brodo lo zafferano che deve essere aggiunto in pentola a circa due terzi di cottura. Con l'ultimo mestolo di brodo si versa anche il rimanente del burro ed una manciata di formaggio, quindi si toglie dal fuoco quando il riso è ancora al dente e non del tutto rappreso, vale a dire non troppo denso.

Qualche minuto dopo sarà pronto per esser servito.

N.B. - Se la massaia vuol fare bella figura, ricordi, che, per un autentico risotto alla milanese, occorrono: riso di qualità superiore (si consiglia Vialone); e,

Preziosa caratteristica del riso è quella di non formare nell'organismo acido urico.

I Bramini, sacerdoti indiani di casta superiore, si cibano esclusivamente di riso e bevono « latte di riso », cioè l'acqua in cui il riso è stato stracotto: quale migliore dimostrazione delle virtù nutritive del riso?

soprattutto, ottimo burro e brodo eccellente quale potrebbe essere quello di pollo. Il pollo lesso con un appropriato contorno è indicatissimo quale secondo. Per i raffinati, inoltre, il risotto alla milanese può essere cosparso di una manciatina di tartufi bianchi finemente affettati.

Servireste a vostro marito l'arrosto bruciato? Certamente no. E allora badate che il riso non sia troppo crudo o troppo cotto.

RISOTTO ALLA PIEMONTESE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; burro gr. 60; 4 cucchiai abbondanti di sugo di carne proveniente da uno stufato o da altra preparazione in umido, o meglio dalle rigaglie di pollo appositamente cucinate con burro e pomidoro; tartufi bianchi finemente affettati gr. 50; formaggio gr. 50; vino rosso un bicchiere; brodo di carne (o di dadi).

Si fa soffriggere in pentoia a bordi bassi la cipolla tritata fine ed il burro fino a colore biondo, si versa il riso e lo si lascia crogiolare per qualche minuto sempre rimestando, quindi si inizia la cottura versando gradatamente il brodo bollente regolato di sale. A mezza cottura si versa il vino e, a cottura pressochè ultimata si versa anche buona parte dell'intingolo e parte dei tartufi; il rimanente del sugo e dei tartufi si distribuirà direttamente sul riso nel piatto di portata, completando come d'uso col formaggio.

Vi sono risi a grana tonda (originario), a grana grossa (vialone), a grana meno grossa (maratelli) e infine a grana l u n g a (carolina). Ciascuna di queste varietà è adatta per un particolare impiego di cucina.

PANISSA ALLA NOVARESE

Dosi per 4 persone: Riso gr. 400; fagioli gr. 200; cotenne di maiale fresche gr. 100; lardo gr. 100; salsa di pomidoro gr. 50; una cipolla; mezzo cavolo; una carota; un piccolo sedano; formaggio.

Si fanno cuocere i fagioli ben bagnati in sufficiente acqua con le cotenne e gli ortaggi, lavati e tagliati grossolanamente. Mezz'ora prima del pranzo si prepara la panissa facendo soffriggere un pesto di lardo e di cipolla nel quale si versa il riso, rimestando per qualche minuto. Si bagna poi gradatamente con il brodo dei fagioli e verdure varie e, quando il bro-

do è stato assorbito, se ne versa altro, prelevando stavolta anche fagioli e verdura. Si ritira dal fuoco il riso poco prima che abbia raggiunto la cottura completa badando che non sia troppo asciutto e vi si aggiunge il formaggio. Dopo 5 minuti circa avrà raggiunto il punto giusto di cottura e di consistenza e sarà pronto per essere servito. Anche questo risotto si serve di preferenza tiepido e, in estate, anche freddo. (Alcuni aggiungono un bicchiere di vino rosso barbera durante la cottura).

RISOTTO CON LE VONGOLE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; vongole gr. 1500; olio gr. 100; burro gr. 30; parmigiano gr. 40; 2 spicchi d'aglio; una abbondante manciata di prezzemolo.

Lavate più volte le vongole in acqua fredda in modo che non vi rimangano aderenti granelli di sabbia e scolatele nello scolapasta. Mettetele a fuoco lento in un tegame finchè le vedrete tutte aperte. Levatele dal fuoco e quindi, togliete i molluschi dal guscio eseguendo il lavoro sul tegame stesso affinchè tutto il sugo possa essere raccolto, ed una volta passato per tela, aggiunto al risotto.

In casseruola adatta mettete al fuoco tutto l'olio con l'aglio tritato; quando l'aglio accenna a prendere colore versate il prezzemolo tritato finissimo e, subito dopo, anche le vongole. Fate loro assorbire per qualche minuto l'olio e versate poi la loro acqua. Appena l'intingolo avrà ripreso bollore potete gettare il riso e portarlo a cottura con acqua bollente non molto salata.

Prima di togliere il risotto dal fuoco aggiungete il burro, una presa di pepe e, per chi lo desideri, il formaggio.

NOTA - I veneziani, di massima, usano soltanto l'olio ed alcuni mettono nel risotto con le vongole

« Hai mangiato il tuo riso? ». Questa è una forma di saluto usata fra i cinesi. Se la risposta è affermativa, significa che l'amico sta bene.

L'albumina del riso non è controindicata nei casi di nefrite.

Nelle diete dimagranti il riso non manca mai.

anche un poco di conserva di pomidoro. Inutile aggiungere che il poco burro consigliato renderà il risotto più sciolto e più gustoso.

Molte delusioni in fatto di riso dipendono dall'uso di qualità non adatte al piatto che si intende preparare. Ricordate: « Vialone » e « Maratelli » per risotti, « Carolina » per minestre, « Originario » per dolci, croquettes, budini...

RISOTTO CON LE SEPPIE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; seppie, possibilmente piccole, gr. 700; olio gr. 100; formaggio gr. 50; burro gr. 30; uno spicchio d'aglio; una manciata di prezzemolo.

Fate soffriggere l'aglio, soltanto schiacciato, nell'olio e toglietelo appena accenna a prendere colore. Nell'olio così aromatizzato versate le seppie ben pulite e tagliate a pezzettini ed unite il prezzemolo tritato, poco sale ed una presina di pepe.

Lasciate cuocere a fuoco lento aggiungendo, se necessario, poca acqua. Al momento opportuno versate il riso e tiratelo a cottura con acqua salata o meglio brodo (anche con dadi).

Poco prima di servire, aggiungete il burro e per chi lo desideri il formaggio.

Nel corso di malattie infettive e durante la convalescenza, il riso è l'alimento più adatto: nutre e non affatica lo stomaco.

RISOTTO ALLA BOLOGNESE

Dosi per 4 persone: Riso gr. 500 (possibilmente vialone o maratelli), burro gr. 80, carne grassa e magra di manzo gr. 100, salsa di pomidoro gr. 50, 1 cipolla, un gambo di sedano (senza foglie), mezza carota, formaggio a piacere, brodo di carne o dadi, odore di noce moscata.

Mettete in una casseruola metà del burro indicato, la carne tritata, il sedano con la cipolla e la carota pure tritati. Lasciate rosolare rimestando fino a colore leggermente rossiccio, poi versate il riso, lasciatelo crogiolare qualche minuto muovendolo continuamente, poi aggiungere poco alla volta il brodo bollente nel quale avrete diluito la salsa di pomidoro e una presa di noce moscata.

A cottura completa, ma ancora molto al dente e non troppo asciutto, ritirate il riso dal fuoco, completate

il condimento con il resto del burro crudo e cospargete di formaggio. Dopo pochi minuti il risotto avrà raggiunto la giusta consistenza e sarà pronto per essere servito.

RISOTTO ALLA FIORENTINA

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; sugo di carne; rigaglie di due polli; burro gr. 80; un cucchiaino di farina; un limone; un uovo, brodo, una cipolla; formaggio grattugiato.

Preparate a parte un cibreo (fricassea) alla toscana con le rigaglie. Mettete al fuoco con metà del burro i fegatini tagliati a pezzettini, fateli rosolare per qualche minuto, poi bagnateli e tirateli a cottura con poco brodo. Regolate di sale e pepe e cuocete. A cottura completa sbattete il rosso d'uovo con la farina ed il sugo di limone ed aggiungete alle rigaglie tenendo al caldo ma senza far più bollire. A parte: in una capace casseruola fate un soffritto col burro e con la cipolla e (quando avrà raggiunto il colore dorato) gettate il riso e tiratelo a cottura con un buon brodo e con qualche mestolino di sugo di carne.

A cottura completa e dopo averlo messo nei piatti, cospargete con il cibreo di rigaglie e rifinite con il formaggio.

NOTA - Il limone è facoltativo. La farina non è necessaria se il sugo è già ristretto.

RISO ASCIUTTO CON IL PESTO ALLA GENOVESE

Dosi per 4 persone: Riso gr. 500; olio gr. 80; aglio spicchi 2; abbondante manciata di basilico; formaggio pecorino o parmigiano gr. 60; una noce; qualche pinolo; un pugnetto di prezzemolo, una presina di pepe.

Per fare il pesto occorre un mortaio con relativo pestello nel quale in primo luogo si mette l'aglio sbucciato e si pesta fino a ridurlo in poltiglia. Si ag-

I più noti atleti, i più esperti allenatori sportivi sono tutti d'accordo nell'affermare che il riso è l'alimento più adatto a dare energia.

Il pasto della sera dei Giapponesi prende il nome di « yemescki », che, tradotto, significa « riso della sera ». Esso consiste quasi unicamente di piatti a base di riso: non si può certo dire che quel popolo non sia in grado di sopportare disagi e fatiche fisiche.

giungono quindi le verdure aromatiche ben pulite, lavate e tagliuzzate il gheriglio della noce, i pinoli e poco sale; quindi un poco alla volta, il formaggio, continuando a pestare e a rimestare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Da ultimo si versa a cucchiaiate l'olio.
Si fa cuocere il riso fino a giusta cottura in abbondante acqua salata, si scola e si condisce con il pesto preventivamente diluito con qualche mestolino della stessa acqua bollente nella quale è stato cotto il riso.

TIMBALLO DI RISO ALLA LIGURE

Dosi per 4 persone: riso originario gr. 250; latte mezzo litro; burro gr. 25; uova n. 4; formaggio grattugiato gr. 100; farina gr. 150; olio gr. 40 circa.
Mettete al fuoco il latte allungato con un quarto di litro circa di acqua e, quando bolle, gettate il riso e regolate di sale.
Quando il riso avrà assorbito tutto il liquido ritirate dal fuoco, lasciate intiepidire, e poi condite con il burro, il formaggio, due rossi d'uovo e un uovo intero. A parte avrete intanto preparato, con la farina, mezzo uovo sbattuto, una presa di sale e un poco di olio, una sfoglia abbastanza sottile.
Pronto il necessario, spalmate di burro ed infarinate una tortiera o altro recipiente resistente al forno e adattatevi la sfoglia in modo da ricoprire il fondo e i bordi.
Versate il riso, spianatelo bene, quindi ricoprite il tutto con altra sfoglia, bagnando i bordi con l'uovo perchè si chiuda bene.
Arricciate i bordi e, se avete sfoglia disponibile, potete decorare con stelline, mezze lune, ecc.
Pennellate la torta con l'uovo sbattuto e mettetela in forno lasciandovela per una buona mezz'ora, finchè avrà preso un bel colore dorato.
Il timballo risulterà rigonfio e si staccherà facilmen-

Il riso è un vero e proprio farmaco in tutti i casi di affezioni gastro-intestinali.

Le proteine del riso vengono assimilate per l'88,3%, quelle del grano per il 39,5, quelle del granoturco per il 23,5 per cento.

Il riso « Carolina », a grana lunga, è il più adatto per minestre, e cuoce in 25 minuti circa di bollitura.

te dalla tortiera. Si serve caldo ma è buonissimo anche freddo, ed è adattissimo in occasione di un pranzetto in campagna.

Mondate accuratamente il riso prima di metterlo in pentola.

TIMBALLO DI RISO E MOZZARELLA

Dosi per 4 persone: Riso gr. 500; mozzarella gr. 250; burro gr. 50; uno spicchio d'aglio; sei acciughe.
Mettete in un tegame l'olio, il burro e l'aglio pestato. Fate scaldare, ma quando l'aglio accenna a colorirsi, ritirate dal fuoco, togliete l'aglio e versate i filetti delle acciughe comprimendoli con la forchetta finchè si sciolgano completamente. Allungate con un mestolo di acqua bollente.
Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata e scolatelo ancora al dente; date una spruzzatina di acqua fredda perchè i chicchi rimangano staccati. In un recipiente ben unto e cosparso di pane grattugiato, disponete a strati alterni il riso e la mozzarella tagliata a dadini. Versate sul tutto la salsa preparata con l'olio, acciughe e burro indi ponete in forno per una ventina di minuti.

Vi sono due categorie di risotti: il risotto propriamente detto e il riso asciutto. La tecnica di preparazione è assai diversa: nel primo caso il riso va fatto crogiuolare nel grasso e quindi cotto aggiungendo gradatamente brodo di carne o di estratto; nel secondo caso si cuoce il riso nell'acqua, si scola e si condisce come la pasta asciutta.

RISO ASCIUTTO ALLA AMATRICIANA

Dosi per 4 persone: Riso gr. 500; guanciale di maiale gr. 100; pomidoro freschi gr. 700; strutto gr. 30; una cipolla; formaggio grattugiato pecorino gr. 80.
Spellate i pomidoro, ripuliteli dai semi e tagliateli a pezzi; tagliate a dadini il guanciale e affettate la cipolla.
Mettete in un tegame lo strutto, il guanciale e la cipolla; lasciate soffriggere per qualche minuto a calore moderato, versate i pezzi di pomidoro prima che la cipolla abbia preso colore, mettete una presa di pepe e poco sale.
Alzate la fiamma e continuate la cottura, che esige pochi minuti perchè i pomidoro devono risultare non eccessivamente cotti.

Le proprietà nutritive di un alimento sono anche in rapporto all'energia necessaria a digerirlo; sotto questo punto di vista il riso è l'alimento ideale: alle sue intrinseche qualità nutritive unisce una rapida e facile digestione.

La ricchezza in elementi minerali del riso supera quella di molti altri alimenti. Soprattutto l'alto contenuto in sali di calcio e fosforo fa ritenere il riso un vero e proprio ricostituente.

Intanto avrete fatto bollire, in abbondante acqua salata, il riso; scolatelo e conditelo con l'intingolo sopradescritto e con il formaggio pecorino.

NOTA. - Il pecorino è tipico della ricetta romana, ma va da sè che può essere sostiuito con il parmigiano. Non trovando il guanciale di maiale potete usare la pancetta salata.

RISO ASCIUTTO ALLA SICILIANA

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; olio gr. 100; una cipolla, mezzo bicchiere di vino; 2 cucchiai d'aceto; 2 limoni; 4 acciughe; gr. 500 pomidoro; un pugnetto di maggiorana; una manciata di olive nere.

Mettete la cipolla tagliata grossolanamente a rinvenire in metà dell'olio indicato, ma prima che la cipolla prenda colore, bagnate con l'aceto e lasciate evaporare. Versate quindi il vino ed il sugo dei limoni.

A parte, in un tegamino, mettete l'olio rimasto e, quando lo vedrete bollire, versate i pomidoro a pezzi e la maggiorana. Lasciate crogiolare per 5 minuti a fuoco vivo, poi unite i due sughi e regolate di sale e pepe. Fate bollire non più di venti minuti, per evitare che i pomidoro si spappolino troppo.

Intanto avrete cotto il riso in abbondante acqua bollente debitamente salata. Scolatelo, mettetlo nei piatti, e conditelo con la salsa contornandolo di olive nere.

RISO PILAW ALLA FRANCESE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; burro gr. 60; fegatini di pollo; piselli gr. 500; conserva di pomidoro gr. 50; vino bianco secco mezzo bicchiere; formaggio grattugiato; mezza cipolla; una carota; poco pepe.

Preparate il riso Pilaw in uno dei modi indicati. Tritate la cipolla, il sedano e la carota; tagliate a pezzettini i fegatini di pollo, sbucciate i piselli.

Mettete al fuoco in una casseruola il burro e gli odori, e, quando questi accennano a prendere colore, aggiungete i fegatini ed i piselli. Lasciate rosolare un poco, poi bagnate con il vino bianco e quando questo sarà assorbito, versate la conserva diluita in una tazza d'acqua calda e regolate di sale e pepe.

Lasciate bollire adagio fino a cottura completa, aggiungendo poca acqua calda se lo riterrete necessario per mantenere al sughetto la consistenza di uno sciroppo.

Pronti il riso ed il condimento, se non avete stampi adatti, prendete ad esempio una comune tazza di caffè e latte per ogni commensale, ungetela con burro e riempitela di riso fino a poco più di metà. Pressate il riso ai bordi con un cucchiaio in modo da ottenere un incavo grande come un uovo, e mettetevi una o due cucchiaiate di umido ed un poco di formaggio: indi coprite con altro riso e pressate tutto bene.

Potete tenere in caldo a bagno Maria, oppure rovesciare subito il riso nel piatto di portata, da ultimo cospargete il tutto con un'altra cucchiaiata di umido e con una manciatina di formaggio.

GNOCCHI DI RISO

Gustosi, delicati e molto più nutrienti e di più facile digestione dei comuni gnocchi con patate.

Dosi per 4 persone: riso originario gr. 300; farina gr. 300; un uovo; burro gr. 80; formaggio grattugiato gr. 40; pane grattugiato gr. 100.

Fate cuocere il riso per circa 30 minuti in abbondante acqua salata, scolatelo e premetelo in modo che si riberi quanto più possibile dall'acqua di cottura e lasciatelo raffreddare.

Mettete il riso su un tavolo liscio, meglio se di mar-

I più noti atleti, i più esperti allenatori sportivi sono tutti d'accordo nell'affermare che il riso è l'alimento più adatto a dare energia.

Il pasto della sera dei Giapponesi prende il nome di « yemescki », che, tradotto, significa « riso della sera ». Esso consiste quasi unicamente di piatti a base di riso: non si può certo dire che quel popolo non sia in grado di sopportare disagi e e fatiche fisiche.

Il notissimo « Vialone» è il riso più adatto per confezionare risotti. Cuoce in 23-26 minuti.

Anche il « Maratelli », a grana meno grossa del Vialone, è adatto per risotti e cuoce più in fretta: 18-20 minuti.

Il riso « Carolina », a grana lunga, è il più adatto per minestre, e cuoce in 25 minuti circa di bollitura.

mo e lavoratelo con le mani e con il mestolo per ridurlo in poltiglia.

Aggiungete all'uovo una noce di burro, metà del pane indicato e la farina sufficiente a ottenere un impasto di media consistenza.

Prendete una manciata alla volta dell'impasto e premendo ed arrotolando sul tavolo (che avrete generosamente spolverato con pane grattugiato e farina), formate dei bastoncini del diametro di un centimetro o poco più dai quali taglierete i vostri gnocchi della lunghezza di circa due centimetri.

Premete con il pollice su ciascun pezzettino per praticarvi un incavo. Se volete ottenere gnocchi di più bell'effetto, premeteli con il pollice sulla parte interna di una grattugia.

Poco prima di andare in tavola gettate i gnocchi in abbondante acqua bollente convenientemente salata e lasciateli bollire per 5 minuti. Scolateli, cospargeteli di formaggio e conditeli con burro fuso fino a doratura.

NOTA: Questo il condimento classico. Inutile dire che i gnocchi di riso potranno essere conditi in qualsivoglia maniera e cioè ad esempio con sugo di carne, con pesto ecc.

RISO GRATINATO AL FORMAGGIO

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; burro gr. 80; latte gr. 500; farina gr. 50; formaggio gr. 50; pane grattugiato due cucchiai; fontina od altro formaggio gr. 200; odore di noce moscata; presa di pepe.

Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo piuttosto al dente e conditelo con un terzo del burro indicato perchè non s'attacchi.

Tagliate la fontina a fettine sottili. Preparate a parte una salsa besciamella procedendo in questo modo: in un pentolino fate fondere il burro (quanto una grossa noce), poi versate tutta insieme la farina

indicata e rimestate in fretta sul fuoco finchè la farina avrà preso un leggero colore nocciola. A questo punto versate poco alla volta il latte bollente sempre rimestando in modo da evitare la formazione di grumi. Regolate di sale, mettete il pepe ed una quantità minima di noce moscata. Tenete in ebollizione per sei-otto minuti e la salsa sarà pronta, densa come una crema vellutata.

Prendete uno stampo adatto, pirofila od altro, ungete di burro, versatevi un primo strato di riso, cospargete di besciamella, di fettine di fontina e spolverate di formaggio.

Quindi ponete un altro strato e via di seguito fino ad esaurimento degli ingredienti.

In ultimo rifinite con besciamella e pane grattugiato mescolato al formaggio mettendo qua e là qualche fiocchetto di burro.

Infornate e lasciate gratinare, vale a dire ritirate dal forno quando si sarà formata una crosta di un bel colore nocciola brillante.

« Riso lavato è mezzo sprecato », dice un saggio proverbio cinese.

RISO ASCIUTTO TRICOLORE

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; burro gr. 100; spinaci gr. 200; barbabietola rossa lessata gr. 40; formaggio gr. 50.

Fate cuocere in poca acqua gli spinaci ben puliti, scolateli e passateli al setaccio. Passate al setaccio anche la barbabietola e tenete in piatti separati le puree che ne risultano alle quali aggiungerete subito una piccola noce di burro.

Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e conditelo col burro crudo; dividete il riso in tre parti : una parte lasciatela bianca, un'altra mescolatela con la purea di spinaci, la terza mescolatela con la purea di barbabietola.

Disponete in ogni piatto un mestolo di ognuna delle tre qualità di riso, ed avrete il riso asciutto al tri-

Usate per il riso la stessa norma seguita per cucinare la pasta: bollitelo in molta acqua e a p e n t o l a scoperta. Queste norme devono essere seguite, non sono superflue. Così, nessuna massaia si sognerebbe di friggere patate a fuoco debole.

colore che cospargerete infine di formaggio grattugiato.

RISO ASCIUTTO AL PROSCIUTTO

Dosi per 4 persone (preparazione rapida da farsi al momento, il sugo si appresta mentre cuoce il riso): riso gr. 400; prosciutto crudo grasso e magro gr. 100; burro gr. 50; conserva di pomidoro gr. 50; formaggio grana gr. 50; brodo.

Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata e, mentre il riso bolle, mettete in un tegame due terzi del burro al quale farete assumere colore leggermente dorato. Versate nel burro il prosciutto tagliato a piccoli dadi, rimestate in fretta per mezzo minuto ed aggiungete la conserva diluita in una tazza con brodo (gr. 150 circa).

Mescolate il burro rimasto con un cucchiaino da caffè di farina bianca e mettete la pallottolina così ottenuta nel sugo.

Lasciate bollire adagio fino a cottura completa.

A giusta cottura del riso versatelo nei piatti, conditelo con un mestolino di sugo al prosciutto e cospargetelo di formaggio.

RISO ASCIUTTO ALL'UOVO

Questo risotto, rapidissimo da approntare, è di bella figura e molto nutriente.

Dosi per 4 persone: riso gr. 400; uova n. 4 (solo rosso); burro gr. 80; formaggio grattugiato gr. 40.

Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolatelo al punto giusto e disponetelo nei piatti modellandolo a forma di barchetta rovesciata. Con lo stesso cucchiaio da tavola fate in ogni piatto di riso tre incavi simmetrici: in quello centrale mettete il rosso d'uovo crudo, in quelli laterali due pezzettini di burro e sul tutto una generosa manciata di formaggio grattugiato.

L'amido del riso durante i processi di digestione non si trasforma in glucosio,

ma in destrosio: anche i diabetici, quindi, possono mangiare tranquillamente il riso.

Il riso sosta nello stomaco circa un'ora, il latte un'ora e 40 minuti, le uova al burro 2 ore e 15 minuti, il pollo arrosto 2 ore e mezzo, 3 ore la pasta.

RISO ASCIUTTO CON TONNO ALL'OLIO

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; olio gr. 80; tonno gr. 100; una cipolla; conserva di pomodoro gr. 50.
Tritate a listerelle sottili la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con l'olio nella quantità indicata. A colore leggermente biondo aggiungete la conserva di pomidoro ed allungate con 250 gr. di acqua. Lasciate bollire a fuoco lento per una mezz'oretta. Fate cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e conditelo con metà del sugo, al quale avrete aggiunto, cinque minuti prima di toglierlo dal fuoco, il tonno opportunamente sminuzzato.
Al riso così preparato aggiungerete al momento di servirlo il rimanente del sugo.

RISOTTO COL PASSATO DI GAMBERETTI

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; gamberetti gr. 500; olio gr. 50; burro gr. 80; un bicchiere di vino bianco; un bicchierino di cognac; una cipolla; una manciatina di prezzemolo; 2 foglie di lauro.
Mettete in una casseruola due cucchiai di olio ed una noce di burro assieme a mezza cipolla tritata. Fate soffriggere la cipolla quindi aggiungete le foglie di lauro, il prezzemolo ed i gamberetti. Fate ancora rosolare il tutto per 5 minuti, poi versate il cognac, una presina di pepe e regolate di sale. Ancora qualche minuto e ritirate dal fuoco.
Sgusciate le code dei gamberetti più grossi e tenete da parte la polpa; pestate il resto nel mortaio poi passate al setaccio. Mettete in un tegamino la crema ottenuta e mescolate a caldo con la metà del burro rimasto. Lasciate raffreddare questo « burro di gamberetti » o meglio, se vi è possibile, mettetelo in ghiacciaia.
Preparate a parte un soffritto di cipolla con l'olio ed il poco burro rimasto; poi versate il riso, lasciatelo crogiolare per qualche minuto, indi fate cuocere ag-

« Riso lavato è mezzo sprecato », dice un saggio proverbio cinese.

Il prof. Devoto afferma che le proteine del riso sono le più valide per reintegrare le perdite dell'organismo, perchè più a f f i n i a quelle dell'uomo.

L'organismo umano utilizza il 96% del riso ingerito, il 95 per cento della carne, il 90% della pasta, il 93% del formaggio e il 94% delle uova.

giungendovi poco alla volta acqua bollente salata o meglio, se ne avete, acqua dove abbia bollito del pesce. Quando il risotto sarà cotto al punto giusto, ma non del tutto rassodato, aggiungete la polpa dei gamberetti tenuta a parte e condite col burro dei gamberetti.

RISOTTO CON I FUNGHI

Dosi per 4 persone: riso gr. 500; funghi secchi gr. 50; olio gr. 30; burro gr. 50; salsa di pomidoro gr. 50; una cipolla; un pugnetto di prezzemolo tritato; 4 cucchiai di formaggio.

Lavate i funghi in acqua tiepida, scolateli, tagliateli a pezzettini e fateli rinvenire, per almeno un'ora, in una tazza con mezzo litro di acqua tiepida.

Fate dorare in casseruola la cipolla tritata con l'olio e la metà del burro, poi versate i funghi ben spremuti. Lasciate rosolare per qualche minuto; quindi allungate prima con mezzo bicchiere di vino, possibilmente bianco secco e, poco dopo, con la salsa di pomidoro e con l'acqua utilizzata per far rinvenire i funghi; regolate di sale e lasciate cuocere per mezz'ora.

Al momento opportuno gettate il riso nell'intingolo e tiratelo a cottura versandovi sopra poco alla volta brodo (anche di dadi), aggiungendo infine il resto del burro ed il formaggio.

contorni

Il riso si presta in modo particolare alla preparazione di ottimi contorni, dando la possibilità, fra l'altro, di realizzare notevoli economie.

Si dovrebbe ricorrere al riso come contorno ai piatti di carne, pesce, uova, cacciagione, ecc., special-

La facile digeribilità del riso alimenta la falsa credenza che non sia un cibo nutriente. E' vero invece proprio il contrario

Mangiando riso si attenua il bisogno di bere durante e dopo i pasti.

Gioacchino Rossini amava molto il riso, tanto da dettare una ricetta di risotto: « Risotto al burro, midollo e funghi: risotto alla Rossini ».

mente quando la prima portata fosse costituita da una minestra leggera a base di brodo di carne, di verdura o di creme di legumi.

Inutile dire che, disponendo per il secondo piatto di portata di un buon contorno di riso, le porzioni potranno essere notevolmente ridotte senza pregiudicare la perfetta riuscita del pasto, perchè il riso, se ben preparato, soddisfa ad un tempo il palato più delicato e lo stomaco più esigente.

La preparazione dei contorni di riso è semplicissima ed economica. In genere si impiegano gr. 50 di riso per commensale.

« Hai mangiato il tuo riso? ». Questa è una forma di saluto usata fra i cinesi. Se la risposta è affermativa, significa che l'amico sta bene.

DISCHETTI DI RISO AL FORMAGGIO

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; burro gr. 30; fontina o formaggio analogo gr. 50; 2 uova; 2 cucchiai di parmigiano; pane grattugiato; olio; 2 dadi; ½ cipolla.

Fate un risottino col solito fondo di cipolla e burro e tiratelo a cottura con brodo di dadi. Lasciatelo intiepidire, poi aggiungete un rosso d'uovo ed il formaggio. Stendete uno strato di un centimetro circa di riso su una lastra (meglio se di marmo) precedentemente bagnata e tagliate a fette sottili la fontina e, quando il riso è freddo, fatene dischetti con un bicchiere, precedentemente bagnato nell'acqua fredda per evitare che il riso si attacchi.

Sovrapponete quindi un dischetto a un altro (premendo leggermente perchè aderiscano meglio) dopo aver messo fra di loro una fetta di fontina.

Sbattete in una scodella l'altro uovo e la chiara rimasta, passate i dischetti nell'uovo e passateli con pane grattugiato, quindi friggete in olio bollente fino a colore dorato.

L'albumina del riso non è controindicata nei casi di nefrite.

Nelle diete dimagranti il riso non manca mai.

DISCHETTI DI RISO ALLE ACCIUGHE

Uguali dosi e uguale procedimento usati per i dischetti al formaggio, sostituendo solo alla fontina due filetti di acciuga.

SUPPLÍ AL TELEFONO

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; burro gr. 20; 1 uovo; 2 cucchiai parmigiano; gr. 100 di pane grattugiato; provatura o mozzarella gr. 50; rigaglie di pollo o carne in umido gr. 100; olio per friggere.

Servireste a vostro marito l'arrosto bruciato? Certamente no. E allora badate che il riso non sia troppo crudo o troppo cotto.

Fate cuocere il riso come per un risotto possibilmente con un po' di sugo di umido o di burro e pomidoro. Al risotto, intiepidito, aggiungete il burro, l'uovo sbattuto e il formaggio e lasciate raffreddare.

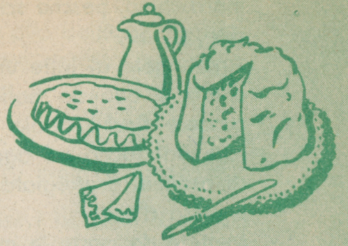
A parte preparate il ripieno con le rigaglie o la carne già cucinata e tagliata a dadini, e la provatura. Prendete una buona cucchiaiata di riso, posate nell'interno tanto come un cucchiaino colmo di caffè del ripieno e 4-5 dadini di formaggio.

Richiudete e date forma di crocchetta; passate le crocchette nel pane grattugiato e quindi nell'olio bollente e servitele possibilmente calde.

I romani aggiungono di solito al ripieno anche dei funghi secchi debitamente cucinati e del prosciutto crudo tagliato a dadini. Si tenga però presente che la sola mozzarella è d'obbligo, perchè conferisce la caratteristica a questa portata. Infatti la provola scaldandosi fa sì che aprendo la crocchetta si formi un lungo filo di formaggio.

Vi sono risi a grana tonda (originario), a grana grossa (vialone), a grana meno grossa (maratelli) e infine a grana lunga (carolina). Ciascuna di queste varietà è adatta per un particolare impiego di cucina.

NOTA: Per i supplì al telefono da servirsi in famiglia, si potrà impiegare risotto avanzato di qualsiasi specie esclusi i risotti conditi con pesce.



dolci

TORTA DI RISO

Dosi per 4 persone: riso gr. 200; burro gr. 50; uova n. 2; frutta candita ed uvetta gr. 100; un bicchiere di rhum; mandorle dolci gr. 40; 4-5 mandorle amare; ½ litro di latte; zucchero gr. 60.

Aggiungete al latte due bicchieri d'acqua, gr. 30 di zucchero ed una presina di sale. Mettete al fuoco e, quando bolle, gettate il riso lasciando bollire adagio per una mezz'ora.

Ritirate dal fuoco, versate il burro e lasciate intiepidire. Tritate la frutta candita e le mandorle ed infarinate leggermente assieme all'uvetta.

Versate sul riso il tutto, più i rossi d'uovo sbattuti con il resto dello zucchero e il rhum, e mescolate in modo da amalgamare bene.

A parte sbattete a neve i bianchi d'uovo ed uniteli al resto rimestando con delicatezza.

Ungete ed infarinate una tortiera; travasatevi il composto e fate cuocere a forno debole per una mezz'ora. Qualche minuto prima di togliere dal forno, spolverate la torta con zucchero al velo.

DOLCE DI RISO E PESCHE SCIROPPATE

Dosi per 4 persone: riso gr. 150; ½ litro di latte; zucchero gr. 80; vaniglina; burro quanto una noce; 1 rosso d'uovo, corteccia d'arancio; ½ bicchiere di

Per dolci, sformati, puddings, fritti ed altri piatti, ove la qualità del riso non abbia risalto, impiegate risi comuni, a grana « tonda » (originario) che cuociono in 15 minuti circa di bollitura: risparmierete.

L'albumina del riso non è controindicata nei casi di nefrite.

Recandovi dal macellaio, non vi limitate a chiedere «carne», ma indicate taglio e qualità che fanno al caso vostro: vitello o manzo, filetto o polpa. Così, non chiedete genericamente riso, ma scegliete fra le diverse qualità quella che più vi conviene.

Il riso « Originario » è ottimo per dolci, sformati, fritti, budini. Tempo di bollitura: 15 minuti circa.

maraschino, pesche sciroppate gr. 400; ciliegine candite gr. 50.

Aggiungete al latte un bicchiere di acqua e lo zucchero e quando bolle mettete il riso, lasciandolo cuocere finchè abbia assorbito tutto il liquido. Ritirate dal fuoco ed aggiungete il burro, la corteccia di arancia grattugiata, una puntina di vaniglina ed il rosso d'uovo.

Mettete da parte le mezze pesche sciroppate e fate bollire lo sciroppo finchè sia ridotto a metà, poi toglietelo dal fuoco ed aggiungete il liquore.

Mettete metà riso su un piatto, disponete sopra la metà delle pesche ed irrorate il tutto con lo sciroppo al liquore. Sovrapponete l'altra metà del riso e, infine le altre pesche.

Disponete il tutto in bell'ordine decorativo contornando di ciliegine.

FRITTELLE DI RISO ALLA ROMANA

Dosi per circa 40 frittelle: riso gr. 100; farina gr. 100; lievito di birra gr. 8; zucchero gr. 30; limone; una presina di cannella in polvere; zucchero a velo.

Mettete in una scodella la farina, il lievito, una presa di sale e ½ bicchiere di acqua tiepida, e mescolate fino a ottenere una pastella liscia ed elastica; copritela e lasciatela in riposo per circa un'ora in luogo caldo perchè possa lievitare.

Fate cuocere il riso in acqua lievemente salata per una mezz'ora se trattasi di originario, per tre quarti d'ora se trattasi di altre varietà.

Scolatelo e lasciatelo intiepidire, poi conditelo con un po' di corteccia di limone grattugiata, con la cannella e con lo zucchero.

Mescolate riso e farina lievitata rimestando energicamente per ottenere un impasto omogeneo, quindi coprite e lasciate nuovamente lievitare per circa 2 ore.

Friggete piccole cucchiaiate in olio bollente e, quando avranno preso un bel colore dorato, scolatele e cospargete di zucchero a velo. Si servono di preferenza calde.

OVETTI DI RISO A SORPRESA

Adatti per merenda, specie per i bambini. **Dosi per 20 ovetti circa: riso gr. 100; burro quanto una noce; latte un quarto di litro; zucchero 2 cucchiai; un uovo; buccia di limone; olio per friggere; una ventina di ciliegine candite.**

Allungate il latte con un bicchiere d'acqua abbondante, aggiungetevi una buccia di limone, una presa di sale, lo zucchero e fatevi cuocere il riso a fuoco lento finchè il liquido sia stato tutto assorbito. Aggiungete il burro e lasciate raffreddare.
Prendete nel palmo della mano un cucchiaio scarso del composto, mettetevi al centro una ciliegina, chiudete e dategli forma di uovo.

Passate l'ovetto nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato e fate friggere in un pentolino con olio abbondante fino a colore dorato. Scolate su carta e spolverate di zucchero a velo vanigliato.

Invece della ciliegina potete mettere nell'interno una mandorla, un pezzettino di cedro candito, un cioccolatino, un cucchiaino di marmellata, ecc. Se anzichè croccanti preferite ovetti morbidi, friggeteli all'uso toscano, passateli cioè prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e quindi metteteli nell'olio bollente. Sono ottimi tanto caldi quanto freddi.

CROSTATA DI RISO ALL'IMPERATRICE

Dosi per 4 persone: riso gr. 100; cedro candito gr. 25; mandorle gr. 25; latte un quarto di litro; zucchero gr. 50; 2 uova; gr. 100 farina; gr. 30 burro; maraschino.

Mondate accuratamente il riso prima di metterlo in pentola.

Vi sono due categorie di risotti: il risotto propriamente detto e il riso asciutto. La tecnica di preparazione è assai diversa: nel primo caso il riso va fatto crogiuolare nel grasso e quindi cotto aggiungendo gradatamente brodo di carne o di estratto; nel secondo caso si cuoce il riso nell'acqua, si scola e si condisce come la pasta asciutta.

Cuocete il riso nel latte allungato con un bicchiere d'acqua. Mettete le mandorle in un padellino con acqua fredda e, appena questa si sarà riscaldata a sufficienza, togliete la buccia alle mandorle e tritatele finemente. Tagliate a dadini il candito.

Mentre il latte cuoce, aggiungete una presina di sale, un cucchiaio di zucchero ed un cucchiaio di mandorle precedentemente preparate. Quando il riso è cotto toglietelo dal fuoco e dopo poco aggiungetevi un rosso d'uovo e il candito, le mandorle rimaste e, se ne avete, un bicchierino di maraschino, amalgamando bene il tutto.

A parte preparate una pasta frolla con un rosso d'uovo, il burro e lo zucchero rimasto. Tirate la pasta ad uno spessore di circa due millimetri e fatele assumere forma di scatoletta con bordi di un centimetro circa.

Fate cuocere al forno la vostra scatoletta di frolla e, quando sarà raffreddata, stendetevi il composto di riso.

Montate a neve le due chiare d'uovo aggiungendo un cucchiaio di zucchero, stendete poi sul dolce la bianca schiuma e passate al forno perchè assuma un bel colore abbronzato.

Servite la crostata fredda tagliata a spicchi o a quadretti.

A cura dell'Ufficio Propaganda ENTE NAZIONALE RISI - Giugno 1951

Ricette di DARIO FORNARI

Litografia M. CONFALONIERI S. p. A. - Milano - Via Ugoni 13

RISI PIU' USATI IN ITALIA E LORO TEMPI DI COTTURA

ORIGINARIO - È il riso comune più economico e più usato. Particolarmente adatto per minestre e minestroni di ogni specie, si presta però anche per risotti e risi asciutti, ed è il riso tipico da usarsi nella preparazione di frittelle, crocchette e dolci.

Cuoce in 12-16 minuti di bollitura ed assorbe liquido in proporzione di 3 volte il suo peso.

gr. 100 di riso: gr. 300 di brodo o d'acqua.

MARATELLO - Ha grana più grossa dell'originario e maggiore consistenza. È indicato in tutti gli usi di cucina.

Cuoce in 18-21 minuti ed assorbe liquido in proporzione di 5 volte il suo peso.

gr. 100 di riso: gr. 500 di brodo o d'acqua.

VIALONE - Riso a grana grossa particolarmente adatto per i risotti di riguardo, per i contorni di riso, ecc.

Cuoce in 22-26 minuti di bollitura. Assorbe liquido in proporzione di 6 volte il suo peso.

gr. 100 di riso: gr. 600 di brodo o d'acqua.

CAROLINA - Varietà a grana lunga di bell'effetto e quindi da usarsi nelle stesse preparazioni menzionate per il vialone.

Cuoce in 21-27 minuti ed assorbe liquido in proporzione di 6 volte il suo peso.

gr. 100 di riso: gr. 600 di brodo o d'acqua.

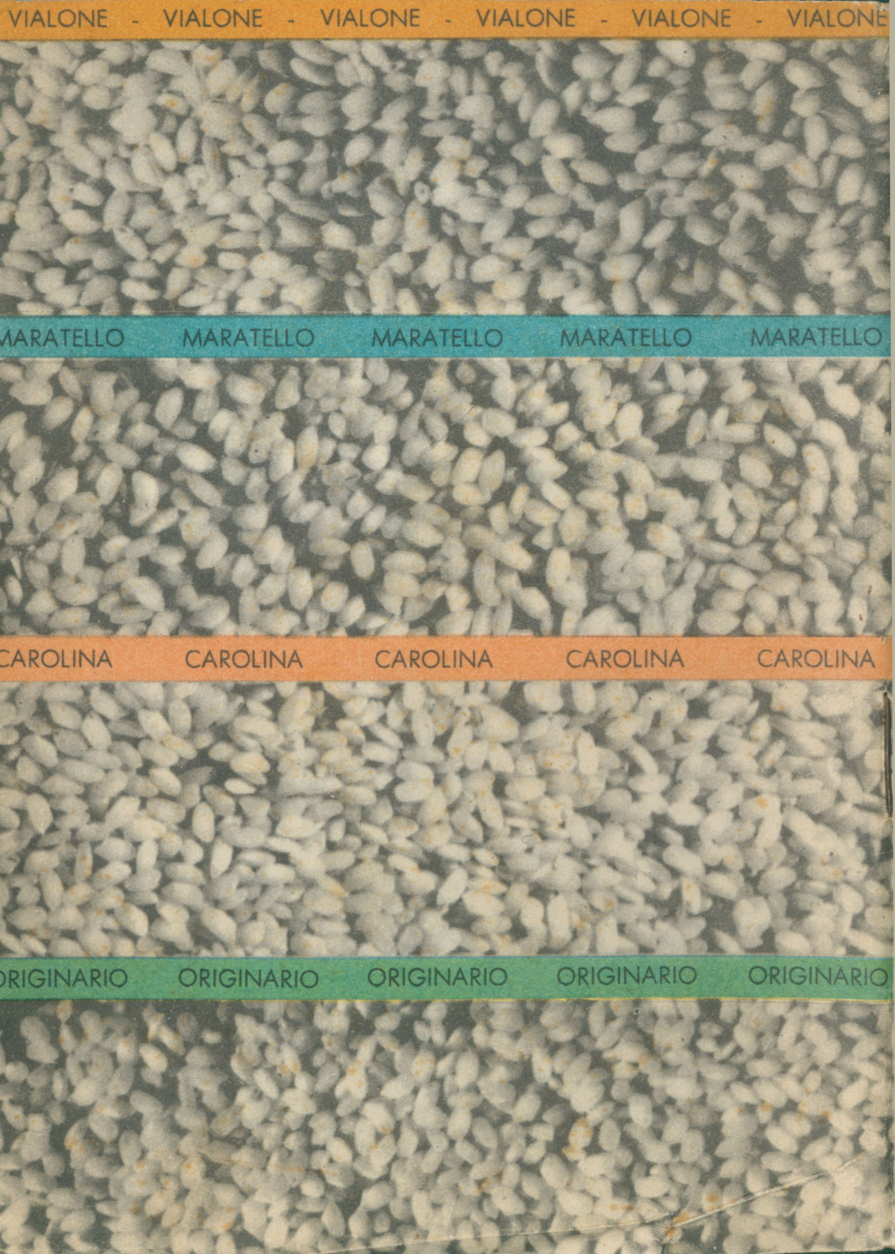
Le proporzioni di liquido indicate più sopra per la giusta cottura delle varie qualità di riso, per quanto il più possibile esatte poichè desunte da ripetute prove, sono riferite solo a titolo di orientamento, in quanto può avvenire infatti che anche varietà di riso aventi la stessa denominazione non assorbano liquido nelle identiche proporzioni.

In pratica non sarà necessario ricorrere alla bilancia essendo sufficiente assicurarsi di poter disporre di liquido in proporzione di 3-5-6 volte il volume di riso impiegato, a seconda della qualità.

Un ottimo risotto cucinato con brodo perderebbe infatti molto del suo pregio, se, per errato calcolo, si fosse costretti ad aggiungere all'ultimo momento semplicemente acqua salata.

Il calcolo comunque può essere fatto a occhio o meglio usando, per dosare sia il riso sia il liquido, un bicchiere.

Dai dati esposti si rileva infatti che per il riso Originario occorreranno approssimativamente 3 bicchieri di liquido per ogni bicchiere di riso. Per il Maratelli le proporzioni saranno di 1 a 5; per le varietà Vialone e Carolina di 1 a 6.


VIALONE - VIALONE - VIALONE - VIALONE - VIALONE - VIALONE
MARATELLO MARATELLO MARATELLO MARATELLO MARATELLO
CAROLINA CAROLINA CAROLINA CAROLINA CAROLINA
ORIGINARIO ORIGINARIO ORIGINARIO ORIGINARIO ORIGINARIO